



إنهاء الاستشارة

تجعلك الخيارات الصحية أنتِ وأسرتك في صحة جيدة

ما أهمية التطعيمات؟

يمكن للتطعيمات أن تنفذ حياة طفلك. يمكن حمايتك أنتِ وطفلك ضد الأمراض أكثر من ذي قبل. التطعيمات تحميك أنتِ وأسرتك من أمراض مثل الحصبة والنكاف وشلل الأطفال والسعال الديكي.

تحمي التطعيمات الآخرين الذين تقومين برعايتهم. أنتِ وأطفالك تحتاجون إلى تطعيمات في الوقت المناسب للمساعدة في حمايتكم من المرض. الطفل الذي لم يحصل على التطعيمات اللازمة يؤثر ليس فقط على صحة أسرته ولكن أيضاً على صحة أصدقائه وزملاءه وجيرانه وصحة المجتمع.

يمكن للتطعيمات أن توفر وقت ومال للأسرة. الطفل المصاب بمرض يمكن الوقاية منه بالتطعيم قد يتم احتجازه خارج المدرسة أو خارج وحدة الرعاية اليومية. المرض الطويل من الممكن أن يكلف الوقت الضائع من العمل، أو الفواتير الطبية، أو رعاية الإعاقة على المدى الطويل.

التطعيمات تحمي أجيال المستقبل. نجحت التطعيمات في تقليل أو القضاء على العديد من الأمراض التي تسببت في وفاة الأفراد أو إصابتهم بإعاقة خطيرة منذ وقت ليس بالبعيد.

ما هي المخاطر الصحية لاستخدام المشروبات الكحولية والتبغ والأدوية الأخرى؟

● التدخين أثناء الحمل هو السبب الوحيد للمرض والوفاة بين الأمهات والأطفال الذي يمكن الوقاية منه.

● متلازمة الكحول الجنيني لها نتائج على المدى الطويل بالنسبة للأطفال وعائلاتهم ولكنها يمكن الوقاية منها بنسبة ١٠٠٪. إذا كنتِ تنوين الحمل أو إذا كنتِ حاملاً فعليك أن لا تشربي المشروبات الكحولية.

● عندما تكون المرأة حاملاً:

لا يكون هناك وقت آمن لتناول المشروبات الكحولية أو التبغ أو أي عقار آخر
لا تكون هناك كمية آمنة من المشروبات الكحولية أو التبغ أو أي عقار آخر
لا يكون هناك نوع آمن من المشروبات الكحولية أو التبغ أو أي عقار آخر

الصحة وعوامل المخاطر الغذائية

عندما كنتِ في برنامج WIC تم تحديد احتياجاتك الصحية والغذائية لكِ ولأطفالك. لقد تلقيتِ أطعمة تكميلية، وثنقياً غذائياً ومشورة وإحالات للمساعدة لتحسين صحتك.

استمري في استخدام المعلومات التي تلقيتها لاتخاذ خيارات صحية لكِ ولأطفالك.

لماذا حمض الفوليك؟

● فيتامين بي يمكنه أن يساعد على الوقاية من عيوب الولادة في المخ والعمود الفقري.

● الحصول على كمية كافية من حمض الفوليك يومياً من الممكن أن يساعد على الوقاية من عيوب الولادة عند الأطفال الذين قد يولدون في المستقبل.

● وهو مهم جداً بعد ولادة الطفل أيضاً. تناول الفيتامينات المتعددة يساعد على نمو وإصلاح الخلايا، وهو الشيء الذي يقوم به جسمك كل يوم.

● حمض الفوليك قد يساعد على الوقاية من أمراض القلب والجلطة وبعض أنواع السرطان.



ChooseMyPlate.gov

التخطيط لنظام غذائي جيد التوازن

قبل أن تبدأ أي وجبة فكري في نوع الطعام الذي يتم وضعه في الطبق وكمية هذا الطعام.

- يجب أن يكون نصف الطبق من الفواكه والخضراوات.
 - اجعلي نصف الحبوب التي تتناولينها على الأقل حبوباً كاملة.
 - قومي بتنوع مصادر الطعام المحتوي على البروتين.
 - تحولي إلى الحليب المقشود أو المحتوي على ١٪.
- يرجى زيارة الموقع www.choosemyplate.gov للاطلاع على مزيد من المعلومات عن نظام غذائي جيد التوازن.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص / العمل الإيجابي ويتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

هناك صيغ بديلة من هذه النشرة لذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال ببادئة الصحة وخدمات كبار في ميزوري، على هاتف رقم ٤-٦٢٠-٧٥١-٥٧٢. الأشخاص الذي يعانون من صعوبات في السمع والكلام يمكنهم الاتصال بهاتف رقم ٧١١.

لماذا تعتبر بعض العناصر الغذائية هامة؟

الطعام مع حمض الفوليك يساعد على جعل خلايا الدم الحمراء في صحة جيدة وقد يقلل مخاطر بعض عيوب الولادة.

- عصير برتقال
- تورتिला القمح كامل الحبة
- بيض
- فاصوليا، بازلاء، عدس
- حبوب
- خضراوات خضراء داكنة
- خبز
- عصير خضراوات

الطعام مع الحديد يساعد على جعل خلايا الدم الحمراء في صحة جيدة.

- حبوب
- تورتिला القمح كامل الحبة
- فاصوليا، بازلاء، عدس
- خبز
- سمك معلب
- لحوم أطعمة الأطفال
- بيض

الطعام مع الكالسيوم يساعد على بناء أسنان وعظام قوية؛ ويساعد العضلات على العمل.

- حليب
- حبوب
- جبن
- فاصوليا جافة
- تفوفو
- خضراوات (سبانخ، لفت، بروكولي)
- حليب الصويا
- سمك معلب (بالعظم)



لماذا تعد الرضاعة الطبيعية جيدة للأم والطفل والأسرة؟

- الخبراء في مجال الطب، مثل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، خلال السنة الأولى من عمر الطفل وما بعدها.
- يمكن للرضاعة الطبيعية مساعدة الأم على إنشاء رابط بطفلها.
- الرضاعة تحرق السعرات الحرارية الزائدة، فيسهل فقد الوزن الذي تم زيادته أثناء الحمل. وهي أيضاً تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الأصلي وتقلل أي نزيف لدى المرأة بعد الولادة.
- حليب الثدي هو الشكل الأكثر تكاملاً من التغذية للأطفال الرضع والتغيرات لتلبية احتياجات الطفل.
- حليب الأم به الكمية المناسبة من الدهون والسكر والماء والبروتين المطلوب لنمو وتطور الطفل.
- حليب الثدي به مضادات حيوية للمساعدة على حماية الأطفال من البكتيريا والفيروسات. الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تكون لديهم قدرة أكبر على مقاومة العدوى والأمراض مثل الإسهال وعدوى الأذن وأمراض الجهاز التنفسي مثل الالتهاب الرئوي.
- تذكر أن كل خبرة للرضاعة الطبيعية مختلفة عن غيرها. وأن الرضاعة الطبيعية تصبح أكثر سهولة كلما زادت مدة ممارستك للرضاعة الطبيعية!